

Meditasjon for folket



Acem-meditasjon er en ikke-religiøs versjon av meditasjon utviklet i Norge for vel 40 år siden av lege og psykolog Are Holen. Den har slektskap med andre former av ikke-dirigerende meditasjonsformer slik som oppmerksomt nærvær (mindfulness).

Boken gir en oversikt over fagfeltet og nyere forskning sentrert omkring meditasjon i forskjellige varianter. Bidragene er skrevet på engelsk av nordiske forskere innenfor medisin, litteratur og psykologi, alle tilknyttet Acem-miljøet. Målgruppen er legfolk og helsepersonell som er interessert i temaet. Boken er skrevet på forståelig engelsk, men holder ikke samme engelskspråklig kvalitet som er vanlig for internasjonal publisering. Boken er livlig illustrert med bilder og figurer.

Forfatterne understreker at meditasjon ikke er en del av alternativ medisin-bølgen. Det legges vekt på at potensielle helsegevinster fra utøvelsen av meditasjon, både fysiske og psykiske, må kunne dokumenteres vitenskapelig.

Gjennom ti kapitler gis en uhøytidelig presentasjon av forskningsfunn som viser effekt av meditasjon og lignende avspenningsmetoder. Med forskjellig grad av vitenskapelige bevis dokumenteres endringer i hjerneaktivitet, stresshormoner, nevrotransmittere, hjerte-kar-systemer, smertetilstander, søvnproblemer, kognitiv/emosjonell fungering og livskvalitet som følge av meditasjon.

De sterkeste vitenskapelige funnene kommer fra medisinsk forskning. Avanserte målinger med blant annet EEG og fMRI tyder på at meditasjon reduserer fysiologisk stress. Dette skjer ved at aktivering av det sympatiske nervesystemet minker, mens aktivering av det parasympatiske nervesystemet, som er forbundet med avspenning, øker. Et interessant funn er tegn på økt aktivering i prefrontal korteks og cingulum under meditasjon. I prefrontal korteks blir våre høyere funksjoner og selvoppfatninger overvåket, mens cingulum regulerer oppmerksomhet og emosjoner. Effektene ser

ut til å øke for lengre meditasjoner og for personer som har meditert lenger. Disse funnene samsvarer godt med funn fra nyere nevrovitenskapelige tilnærminger til psykopatologi.

Selve tittelen, *Fighting Stress*, synes ikke å være helt i tråd med Acems meditasjonsprinsipper. I en ikke-dirigerende meditasjonsform er det et poeng at man ikke skal «bekjempe» de impulsene som oppstår under en meditasjon. En skal tilstrebe en «ledig» holdning. Men det var kanskje ikke så lett å finne en dekkende tittel.

Noen av funnene relateres til psykisk helse, men det er dessverre bare noen få randomiserte kontrollerte studier. Disse inkluderer flere typer av meditasjon, slik som transcendental meditasjon (TM), mindfulness-meditasjon (Kabat-Zinn) og tradisjonell avspenningstrening. Ikke-dirigerende former for meditasjon ser ut til å produsere bedre effekter enn muskelavspenningsteknikker. Positive endringer i lettere selvrapporterte psykiske vansker, gjennom spørreskjemaer av typen Symptom Check List (SCL-90-R), er funnet i flere studier. Men som regel er slike studier basert på et ikke-klinisk utvalg eller utvalg av pasienter med somatiske plager. En studie viste god effekt for angstpasienter som fikk meditasjon som tilleggsbehandling. Det er behov for flere studier og spesielt studier som måler prosesser en antar er involvert i disse metodene.

Boken vil kunne stimulere fagfolk og brukere til å anvende meditasjon mer. Den kan også motivere til flere studier som kan bedre vår teoretiske forståelse av hvordan meditasjon virker, og anbefales som en nyttig ressurs.

Anmeldt av Patrick A. Vogel